الصحة النفسية (العبادات أنموذجا)

الباحثة/ افتهان عبد الفتاح الزبيري
جامعة السلطان الشريف علي الإسلامية - بروناي دار السلام

الملخص:

تهتم الصحة النفسية بمعناها الواسع بتوجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم، حتى يستطيعوا أن يحققوا رسالتهم كأفراد متوافقين مع المجتمع، ونظرا لما تمثله الصحة النفسية من أهمية كبيرة لجميع الأفراد، نجد أن العديد من الدراسات والبحوث اهتمت بالصحة النفسية والدور الكبير الذي تلعبه في زيادة أداء العامل في المؤسسة، وتنطوي عملية تعزيز الصحة النفسية على اتخاذ إجراءات تسعى إلى تهيئة ظروف العيش والبيئات المناسبة لدعم الصحة النفسية وتمكين الناس من اعتماد أنماط حياة صحية والحفاظ عليها، أن ربط العبادة بالطمأنينة التي تنتج عنها صحة عالية وهذا ما سنتطرق إليه في هذا البحث، وللتعرف على الصحة النفسية بشكل أكثر وما يؤثر عليها تطرقنا إلى العناصر التالية، أولا تعريف الصحة النفسية، ثم العوامل المؤثرة على الصحة النفسية، تليها تأثير كل من الرياضة والصلاة والصوم والزكاة والحج على الصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الإعلام، الصحة النفسية، الصلاة، الحج، الرياضة، الصوم، الزكاة.

Abstracts:

Mental health is considered in its broad sense to direct individuals to understand their lives and overcome their problems، so that they can achieve their message as individuals compatible with society، and given the great importance mental health represents to all individuals، linking worship with tranquility results in high health and this is what we will look at in this research To get to know more about mental health and what affects it، we touched on the following elements: First، defining mental health، then the factors affecting mental health، then we will see the effect of sports، prayer، fasting، zakat and Hajj on mental health، which gives citizens the reassurance، as well as development programs Societal، and here it can be said that mental health is affected by sound media and the right vocation

Key words: media، mental health، prayer، Hajj، sports، fasting، Zakat.

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آلة وصحبه أجمعين، أن الصحة ليست مجرد الخلو من المرض أو العجز، لسوء الحظ، غالباً ما ينشغل المخططون والمهنيون الصحيون بالمشاكل لمن أصيب بالمرض، تاركين

توخي الحذر عمن كان معافى. الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزّأ من الصحة، هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرّد انعدام المرض أو العجز.

فهي تكيف الفرد لمواقف الحياة العادية تكيفا معقولا، فالإنسان تواجهه الكثير من المشكلات التي عليه أن يكيف نفسه لها ويتعامل معها بالشكل السليم، وقد يكون هذا التكيف ملائما وقد يكون غير ملائم مثلاً الخوف من حيوان مفترس تكيفاً معقولاً. أما إذا خاف الإنسان من الماء أو النار أو الدم فيعد تكيفاً غير ملائم وعلم الصحة النفسية علم تطبيقي يستهدف مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية بمختلف أنواعها وأشكالها وحركاتها لا في صورها حسب، ويهتم بمشكلات التوافق جميعاً لدى الأسوياء وغير الأسوياء والصغار والكبار والأذكياء والأغبياء وأصحاء الجسم وذوي العاهات وغيرهم فهي تستهدف معونة كل فرد وتدريبه على العيش السعيد المنتج في بيئته الاجتماعية.

إن قدرة الفرد على أن يحيا حياة يشعر فيها بالرضا والارتياح تتوقف على ما يتمتع به من صحة نفسية، وهذا التمتع يتوقف على عدد كبير من العوامل تؤثر على نشاط الفرد. فالصحة النفسية هي محصلة عوامل كثيرة منها ما يتعلق بالفرد، ومنها ما يتعلق بالمجتمع، ومنها ما يتعلق بطبيعة العلاقة أو التفاعل بين الفرد والمجتمع تحت تأثير العوامل الثقافية التي يتبناها الفرد والمجتمع. كما أنّ هناك عوامل نفسانية وعوامل أخرى محدّدة لها صلة بشخصية الفرد تجعل الناس عرضة للاضطرابات النفسية.

وإن تمتع الفرد بصحة نفسية سليمة يرتبط بنموه النفسي، وبما يمر به من ظروف خلال حياته وأن السعي للوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية هدف يسعى إليه الأفراد جميعاً من أجل حياة يتمتع بها الفرد ويتمتع بها الآخرون معه.

مشكلة الدراسة:

غالبا ما يتم إهمال مفهوم الصحة النفسية من قبل الجهات الصحية، ويكون التركيز فقط على الأشخاص الذين يعانون من أمراض ومشاكل صحية ظاهرة وترك الأشخاص المعافين وعدم الاهتمام بهم، وتأثير البيئة المحيطة الذي نجد فيه صعوبة لتقبل فكرة الأمراض النفسية وضرورة الاهتمام وبها وعلاجها لذلك هذا يؤثر على صعوبة تأمين الشروط البيئية التي تدعم الصحة النفسية أو تحددها وصعوبة في التعامل مع الأشخاص.

ترتكز المشكلة في نقص المفاهيم الواضحة والأوضاع الغير ملائمة للتدخلات الصحية وعدم تقبل المعززات الصحية، وثمة الكثير من التدخلات التي يجب عملها لتعزيز النظرة القوية للاهتمام بالصحة النفسية والتغلب على النفور من القضايا الصحية **ومنه نطرح أسئلة البحث:**

ما هو مفهوم الصحة النفسية؟

ماهي العلاقة بين الصحة النفسية والعبادات المفروضة؟

وما مدى الاستفادة من الدعوة لدعم الصحة النفسية، والحصول على أقصى درجات العافية؟

أهداف الدراسة:

الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو:

١. التعرف على مفهوم الصحة النفسية وعلاقتها بالعبادات.

٢. التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية وتأثير الدعوة على الفرد؟

٣. التعرف على أهمية الإعلام الصحي وأثره في تغيير السلوك؟

أهمية الدراسة:

تأتي هذه الدراسة ضمن الأساليب التوضيحية عن مدى إسهام العبادات في التأثير على الصحة النفسية للفرد

١. تعتني هذه الدراسة بتوضيح مدى مساهمة العبادات في الصحة النفسية

٢. الحاجة لمثل هذه الدراسة باعتبار أنها تستهدف التثقيف الصحي النفسي

٣. تشكل الدراسة رافداً لتوجيه الأنظار للتمسك بالنظافة وإقامة الصلوات والتقرب من الله للوصول إلى السكون النفسي، وبالتالي الحصول على الصحة النفسية التي ترقى بالمجتمعات من خلال زيادة الإنتاج في كل المجالات.

٤. تساهم هذه الدراسة الكشف عن أهمية ربط الدعوة بالصحة النفسية

حدود الدراسة:

الحد الموضوعي هي العناصر التي سوف يتناولها البحث في جانبه النظري بدراسة استقصائية لنصوص القرآن الكريم والسنة النبوية وأساليب الدعوة المتعلقة بالتوجيهات الصحية.

منهج الدراسة:

الجانب النظري فهو دراسة مكتبية تقوم على المنهج الوصفي التحليلي، يتم باستقصاء النصوص القرآنية والنبوية المتعلقة بالتوجيهات الصحية، ثم تحليلها –عن

طريق كتب التفسير وشرح الحديث- لاستخلاص الأسس والمبادئ التي تقوم عليها التوعية الصحية الدعوية من جانبها النفسي.

ومنهج المقارنة: الذي سوف يدرس الفرق بين الصحة النفسية والدعوة وأوجه الارتباط بينهما.

فرضيات الدراسة:

تم تقسيم فرضيات الدراسة إلى ثلاثة محاور:

أولاً: محور تأثير الإعلام الصحي على الفرد والمجتمع

- الفرضية الأولى: الصحة النفسية مرتبطة بالواقع البيئي والطقوس اليومية.
- الفرضية الثانية: أن الفرد بحاجة شديدة لوسائل الإعلام المحلية أو الأجنبية في التوعية الصحية

ثانياً: محور تأُثير الدعوة على نفسية الفرد والمجتمع

- الفرضية الثالثة: أن الدعوة لها تأثير كبير في تغيير سلوك الفرد

ثالثاً: العلاقة بين الإعلام الصحي والدعوة للوصول إلى الصحة النفسية

- الفرضية الرابعة: أن المجتمع المتمثل في أفراده يرتبط أو يبتعد عن بعض التأثيرات والسلوكيات لخصائصه الدينية.

المصطلحات الإجرائية للدراسة:

الصحة:

الصحة في اللغة: صحّ الشيء: صَحا وَصِحَّة وصحاحا برِئ من كل عيب أَو ريب يُقَال: صَحَّ الْمَرِيض وَصَحَّ الخبر وَصحت الصلاة وصحّت الشهادة وصحّ العقد فهو صحيح، صححه: أزال خطأه أو عيبه، والصحة في البدن: حالة طبيعية تجري أفعاله معها المجرى الطبيعي، وفي الفقه كون الفعل مسقطاً للقضاء في العبادات أو سببا لترتب ثمرته المطلوبة منه عليه شرعا في المعاملات ويقابلها البطلان، الصحيح: السليم من العيوب والأمراض ومن الأقوال وما يعتمد عليه والصحيح من أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم الحديث المرفوع المتصل بنقل عدل ضابط في التحري والأداء سالما من شذوذ وعلة. (١)

الصحة كنموذج شامل:

ويتمثل من خلال تعريف منظمة الصحة العالمية وهو حالة من اكتمال السلامة بدنيًا وعقليًا والرفاه الاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو العجز. هذا التعريف

(١) مصطفى، إبراهيم، أحمد الزيات، حامد عبد القادر، محمد النجار. مجمع اللغة العربية بالقاهرة، المعجم الوسيط. الناشر: دار الدعوة، باب الصاد، ج١. ص٥٠٧.

يشكل مفهومًا شاملًا عن الصحة لكنه غير قابل للقياس ولا يمكن تحديد الحالة الصحية لأنها متعلقة بالإحساس أو الشعور الذاتي للحالة البدنية والنفسية. هذا التعريف يتناقض بشكل كبير مع المؤشرات الموضوعية التي يفضلها النموذج الطبي. أيضًا لا يركز على الأعراض الصحية والأمراض الجسدية، وليس كافيًا لتشكيل نموذج مفاهيمي موسع عن الصحة كأساس لبناء علاقات بين المشاكل الصحية المختلفة أو استراتيجيات الرعاية الصحية التي تحقق مفهوم الصحة العام(٢).

الدعوة: يقال دعاه بداعية الإسلام، والداعية الذي يدعو إلى دين أو فكرة. (٣)، وهي الخضوع لله والانقياد لتعاليمه بلا قيد ولا شرط(٤)، والدعوة هي العلم الذي تعرف به كافة المحاولات الفنية المتعددة الرامية إلى تبليغ الناس ما حوي الإسلام من عقيدة وشريعة وأخلاق(٥)

سبب اختيار البحث:

الدعوة أحد الدعامات لصناعة التغيير الصحي وتعديل السلوك ولما لهذا الموضوع أهمية كبيرة جدا لكي ينتج مجتمع سليم وصحي ومنتج، وكما نرى أن جميع أمور حياتنا تتوقف على الصحة النفسية والهدوء النفسي فإذا تحققت الصحة النفسية انعكست على الفرد الصحة الجسدية وأيضا الاجتماعية لأنه يكون فرد متزن ومنتج وذا سلوك قويم وأخلاق سامية، وضوابطه الإسلام ونموذج حياته العبادات المفروضة التي تصنع من الفرد إنسان سليم وصحيح

الدراسات السابقة:

العبادسة، أنور عبد العزيز. (٢٠١١). **أسس الصحة النفسية من منظور إسلامي**. ورقة عمل مقدمة لمؤتمر علماء النفس المسلمين. كلية التربية الجامعة الإسلامية: ماليزيا.(٦)

يتحدث فيها عن الحاجة لإنتاج رؤية نفسية تراعي مكونات الهوية وضرورة وجود نظرية إرشادية إسلامية، واعتمد على عدة ركائز: الأولى، تقابل المسارات في النفس الإنسانية. والثانية، الجانب الحسي المادي (التوازن والوقاية والتسامي الترهيب

(٢) الأجهزة الرياضة المنزلية لتطوير الصحة واللياقة البدنية. المرجع السابق، ص٩.
(٣) . مصطفى، إبراهيم(وآخرون). (د.ت). المعجم الوسيط. المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع. ص٢٨٧.
(٤) علوش، أحمد أحمد(٢٠٠٥م). الدعوة الإسلامية أصولها ووسائلها. القاهرة: مؤسسة الرسالة. ص ١٢.
(٥) الدعوة الإسلامية أصولها ووسائلها. المرجع السابق، ص٤٨.
(٦) . منشورة على موقع الجامعة الإسلامية: غزة. فلسطين. http://site.iugaza.edu.ps/aabadsah/files/2010/02/ أسس الصحة النفسية من منظور إسلامي. Pdf شوهد بتاريخ٢٠١٨/٣/٢٠.

والترغيب ونظام العقوبات.) الثالثة هي، خلق الإنسان لغاية. ثم الرابعة وهي الإرادة الواعية. ثم تطرق إلى مفهوم الصحة من منظور إسلامي يشرح فيها أن الإيمان يورث الصحة النفسية السليمة أما القلب الخاضع للشهوات فيكون هزيلاً شقياً.

ومن أهم ما توصلت إليه هذه الدراسة هي أن التوازن بين الروح والجسد الصحي النفسي يكون من خلال علاقة الفرد بربه ونفسه والناس والكون ومؤشرات الصحة النفسية تشمل عدة محاور: الجانب الروحي والنفسي والاجتماعي والبيولوجي. وسوف يضاف لهذه الدراسة أهمية إنماء الوعي الصحي عبر الإعلام الصحي الهادف والدعوة لنشر هذه المفاهيم لغرض توعية الفرد حتى لا تبقى المعلومات حبيسة الكتب والأرشيف ولابد أن تخرج للفرد عبر جميع الوسائل الإعلامية التي بين يدي الفرد ومعرفة مدى فاعلية الرسالة الدعوية الصحية

دراسة فاطمة صالح ٢٠٠٧م بعنوان (**الالتزام الديني وعلاقته بالصحة النفسية لدي طلبة كلية العلوم الإسلامية)**. العراق: جامعة الموصل.

هدفت الدراسة الي معرفة مستوي الالتزام الديني لدي طلبة كلية العلوم الإسلامية بشكل عام وعلاقته بالصحة النفسية لديهم وفقا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية، و اعتمد الباحث في التوصل الي نتائج الدراسة علي استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وقد أسفرت الدراسة عن التزام ديني عال لطلبة الكلية، كما أظهرت دالة إحصائية بين الالتزام الديني والصحة النفسية لدي الطلبة، لذلك قامت الباحثة بوضع بعض التوصيات أهمها دعوة الطلاب الي التمسك بالدين الإسلامي الحنيف بعيدا عن التطرف لأنه السبيل الي الصحة النفسية والتفكير السليم.

إن للصحة النفسية الأثر الأكبر في المحافظة على الصحة العامة للفرد وهذا ما تطرقتُ إليه في الفصل الخامس من خلال المبحث الثاني كما وتطرقت إلى مدى التوازن الصحي إذا كانت نفسية الفرد مستقرة، وتأكيد استقرار الصحة النفسية من خلال الإيمان فتكون الصحة الجسدية نتيجة للاستقرار النفسي.

نظريات الإعلام واتجاهات التأثير. ط٣. عالم الكتب للنشر والتوزيع: القاهرة: مصر.

تناولت هذه الدراسة تأثيرات الإعلام واتجاهاتها باعتبارها هدفاً أو نتيجة للعمليات الاتصالية عبر الجمهور في جانبين هما: جانب اهتم بالتعريف بعناصر العملية الاتصالية وحركتها وعلاقتها. والجانب الأخر ناقش القوى المؤثرة على حركة العناصر في العمليات الاتصالية وكل هذه في إطار المفاهيم والنظريات العلمية المعاصرة. جاءت هذه الدراسة في أحد عشر فصلاً سنذكر أهمها إلى دراستنا الحالية

وهي: في الفصل الأول تعرض الكتاب لدراسة الاتصال وأهميته للفرد والمجتمع وعناصره وأشكاله ووسائله ووظائفه. وأما في الفصل السادس تعرض لدراسة النظريات السلوكية والتأثير المباشر ونظريات المعرفة الإدراكية على الفرد في المجتمع. في الفصل السابع يتحدث عن التوازن المعرفي واستخدام وسائل الإعلام وبناء العلاقة بين الاستخدام والإشباع والتأثيرات واعتماد الفرد على وسائل الإعلام.

ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن وسائل الإعلام التقليدية لم تعد قادرة على تلبية الإقبال المعرفي المتزايد في هذا العصر، لذلك تسهم الاتصالات الرقمية في تحقيق مطالب الثورات المعلوماتية وإمكانية تحقيق وجود التأثير الفعلي.

وسوف يتم إضافة أهمية التوعية الصحية المكثفة عبر وسائل الإعلام والدعوة لإيجاد إعلام صحي جاد محكم يهتم بصحة الفرد من جميع النواحي المختلفة واتباع نظرية غرس حب المعلومة الصحية لدى الفرد، وغرس المعلومات الصحية وتغيير سلوك الفرد عبر الإعلام الصحي والدعوة بالتمسك بالتعاليم الصحية التي لم يغفل عنها الإسلام. وإبرازها عبر وسائل الإعلام وبناء إعلام صحي مؤثر.

المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية

إن الذين يمكنهم أن يفعلوا شيئاً لتعزيز الصحة النفسية، أو الذين لديهم ما يكسبونه منها، هم الأفراد والعائلات والمجتمعات والمؤسسات التجارية، والمهنيين الصحيين. وثمة أهمية خاصة لصناع القرار في الحكومات على المستويات المحلية والوطنية الذين تؤثر أعمالهم على الصحة النفسية بطرق قد لا يدر كوهنا. يمكن أن تضمن المنظمات الدولية بأن الدول في جميع مراحل التطور الاقتصادي قد أدركت أهمية الصحة النفسية في تطوير المجتمع. ويمكن لهذه المنظمات أيضاً أن تشجع الدول على تقييم الإمكانات والبراهين من أجل التدخل لتحسين الصحة النفسية ولتطوير مجتمعنا، ترتبط الصحة النفسية بطريقة معقدة مع التنمية البشرية، لأن المحددات الاجتماعية والاقتصادية للتنمية البشرية تتصاحب بقوة مع الصحة النفسية ولأن الصحة النفسية الضعيفة ستسيئ طول العمر للصحة العامة والإبداعية. إن هذه العوامل التي تؤثر على التنمية البشرية هي تلك التي تؤثر على الصحة النفسية ومن المحتمل بأن العلاقة الديناميكية موجودة بين التنمية البشرية والصحة النفسية. (٧)

إن التحدي الكبير لتعزيز الصحة النفسية هو في المواقع التي تكون فيها البنية التحتية سيئة التنمية والموارد البشرية والمادية نادرة وممارسة حقوق الإنسان ليست

(٧) منظمة الصحة العالمية، تعزيز الصحة النفسية المفاهيم والبيانات المستجدة والممارسة، القاهرة، ٢٠٠٥، ص١٥.

طبيعية. ويكمن هذا التحدي بأن العديد من التغييرات الاجتماعية لتحسين الصحة النفسية يجب أن تكون أعمق في الوصول من بعض الاعتبارات الآنية من خلال حدود لممارسة تعزيز الصحة النفسية.

تركز البرامج المناقشة هنا على بعض مناطق العمل والفعل، وهي الترويج أو التبشير بالصحة النفسية، وتمكين المجتمع ودعمه. (٨)

إن النتائج الناجمة عن نشاطات تعزيز الصحة النفسية واسعة النطاق جداً، وعلى مستوى التصورات يمكن للصحة النفسية أن تكون وينبغي أن تكون بارزة جداً، ومن المفيد على المستوى العملي الأشمل أن نميز بين التدخلات التي ترمي بالأساس إلى تحسين الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات وبين التدخلات الأخرى التي تنوي بالدرجة الأولى إنجاز شيء آخر ولكن تتعزز الصحة النفسية بوساطتها من حيث الفائدة، والمثال من الماضي عن السياسات والبرامج التي تشجع المدارس للوقاية من الإرعاب والتي تحسن المهارات الوالدية، و يمكن أن تعتبر السياسات والموارد التي تؤمن للفتيات في الدول النامية الدوام المدرسي والبرامج التي تحسن الإسكان العمومي أمثلة أحدث عهداً. يساعد هذا التمييز بتضييق نطاق ما يدعى تدخلات تعزيز الصحة النفسية وتحصيص المسؤولية النسبية. يصبح رصد الأثر على الصحة النفسية من السياسات العمومية ذات الصلة بالإسكان والتعليم ملائماً ومعقولاً. قد تتطلب برامج الصحة النفسية أو الاهتمامات المحلية أو في الدولة الدعوة إلى الصحة النفسية ومراقبة ما يحدث والمساعدة في استعمال الموجودات. ستحتاج المجموعات الأخرى إلى الفعل والعمل وكذلك إلى ضمان صياغة السياسات والبرامج بحسب الموجودات.

ربما تكون نشاطات تعزيز الصحة النفسية مفيدة بالاتجاه السائد لتعزيز الصحة ولو أن الدعوة إلى الصحة النفسية يحتاج لتوضيح المعالم الخاصة به أكثر. ويجب أن نضع في الحسبان العروة الوثقى بين الصحة النفسية والصحة البدنية، ولقد صممت عدة تدخلات لتحسين الصحة النفسية ولكنها تعزز الصحة البدنية أيضاً والعكس بالعكس. تتأثر الصحة النفسية والصحة البدنية بسياسات القطاعات غير الصحية وبمجال من التدخلات المجتمعية. (٩)

غالباً ما يكون للأعمال التي تعزز الصحة النفسية نتاجات هامة في الوقاية من الاضطرابات النفسية، وثمة براهين عن فعالية تعزيز الصحة النفسية في الوقاية من

---

(٨) with inner-city and suburban young Caplan M, Social competence promotion Journal of Consulting and . effects on social adjustment and alcohol use:adolescents 1992, P:56-63. Clinical Psychology,

(٩) Chowdhury A, Bhuiya A. Do poverty alleviation programs reduce inequities in health? The Bangladesh experiences, Oxford, 2001, P:312-332

مجال كامل من الاختبارات والأمراض المتعلقة بالسلوك. ويمكن أن تساعد على سبيل المثال في الوقاية من التدخين.

وبالواقع فإن إمكانية تعزيز الصحة النفسية في الوقاية من الاضطرابات النفسية منخفضة بالمقارنة مع إمكانية المساهمة في الوقاية من السلوك الضار صحياً والمضاد للمجتمع

والصحة النفسية: "هي حالة العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يقاوم الضوائق الطبيعية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية وبطريقة مثمرة، ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه. يسهم تعزيز الصحة النفسية في الصحة إجمالاً وينبغي أن يكون مكوناً أساسياً في تعزيز الصحة" . [١٠]

ويتم تعريفها أيضا: "هي الخلو من أعراض المرض العقلي أو النفسي" ، ويلقى هذا المفهوم قبولا في ميادين الطب العقلي، الا ان هذا المفهوم هو مفهوم ضيق ومحدود لأنه يقصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي، وهذا هو جانب واحد من جوانب الصحة النفسية. لأننا ربما نجد فردا خاليا من أعراض المرض العقلي أو النفسي ولكنه غير ناجح في حياته، وعلاقاته مع الناس سواء في العمل أو في الحياة الاجتماعية، فنلاحظ علاقاته تتسم بالاضطراب ويوصف هذا الشخص بأنه لا يتمتع بصحة نفسية سليمة بالرغم من خلوه من أعراض المرض العقلي أو النفسي. [١١]

استعرف نطاق تعزيز الصحة النفسية بطريقة تناظر النجاح في تعزيز الصحة البدنية. إن الصحة النفسية هي مسؤولية المجتمع وليست شأناً خاصاً بالفرد فقط، وذلك مثلما حصل تماماً في الكثير من الدول والمجتمعات في مجال الصحة القلبية ومكافحة التبغ والصحة السنية وغير ذلك. إن التكاليف الاجتماعية والاقتصادية مرتفعة للصحة النفسية الضعيفة. [١٢]

وبالتالي فإن الدعوة بالصحة النفسية ستحقق نتائج فعالة فإن الدعوة هي مصدر الصحة النفسية، وهي التي تمنح المواطن الطمأنينة، وكذلك برامج التنمية المجتمعية، وهنا يمكن القول بأن الصحة النفسية تتأثر بالإعلام السليم، وبالدعوة الصحيحة.

---

(١٠) WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment position paper from the World Health, 1995, P41:

(١١) نزيه عباس محيميد، دراسة إحصائية للعوامل المؤثرة على الصحة النفسية للفرد في الجامعة المستنصرية، مجلة الإدارة والاقتصاد، ٢٠٠٨، ص١٢٧

(١٢) Windsor R. The dissemination of smoking cessation methods for pregnant women, American Journal of Public Health, 1993, p:173-178.

المبحث الثاني: العوامل المؤثرة على الصحة النفسية:

١. **الأسرة**: يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته، فتعد الاسرة البيئة الأولية للطفل وأكثرها تأثيرا عليه في المستقبل، ولذا إذا كانت هذه الأسس سليمة شب لنا الأفراد والعاملين الأسوياء. وقد يعان العاملين من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتسبوه من داخل أسرهم من صفات سلوكية حادة كعدم عمل المسؤولية، عدم احترام المواعيد، عدم المحافظة على النظام، أما التنشئة الاسرية الغير سليمة تنتج افراد يعانون من بعض السلوكيات الغير متوافقة وغير مرغوب فيها.

٢. **المدرسة**: العامل الذي عاش في طفولته عددا من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام والانضباط والحرية والديمقراطية يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص والجدية وحب العمل ينتج دون شك أفراد يتمتعون بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله مما يدعم صحته النفسية، أما الذي تري في مدرسة يسودها الفوضى والاضطراب والتسيب وعدم الاحترام العمل فسيكون نصيب افرادها الفشل في عمله وسوء التكيف معه لما اكتسبه في مدرسته من صفات سيئة، وهذا مما يؤثر على سوى صحته النفسية

٣. **طبيعة العمل**: لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي تمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه.

٤. **ظروف العمل**: لكل عمل ظروفه الخاصة به، فمن الأعمال ما يودي في مكان نظيف مكيف الهواء، ومنها ما يودي في مكان شديد الحرارة، ومنها ما يودي في مكان جو مليء بالشوائب والأثرية. فإذا كانت الظروف العمل صعبة وغر مناسبة للفرد وحالته الصحية، فإن هذا سيؤدي إلى عدم الارتباط من العمل وعدم حبه له وعدم الرغبة في بذل الجهد به ما موثر تأثرا سلبيا على سلوك العامل وعلى صحته النفسية، فعندما يعمل الانسان بأجواء مناسبة وعندما يكون مرتاحا نفسيا بعمله بشكل أفضل[١٣].

المبحث الأول: الصحة النفسية والرياضة

تعتبر ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية شيئا مهام بالنسبة للصحة العضوية للفرد ولاستمرار العيش في حياة أفضل، فهي تفيد كل أعضاء الجسم وظائفه، وتحسن وضعية العديد من المرضى مثل بعض مرضى القلب والشرايين والسكري والسمنة والجهاز الهضمي وغيرها. لكن الثابت أيضا أن للرياضة علاقة وثيقة بتحسن الصحة

(١٣) نصيرة بن الشيخ، صفية بالزين، الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون، الجزائر، ٢٠١٤، ص٢٣.

النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساسا من خلال آليتين هما: أولا تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وثانيا تخفيف التوتر والضغط النفسي الذي ينتج أساسا عن تحويل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيدا عن التمثيلات السلبية والأفكار التشاؤمية. وفي المقابل فان قلة النشاط البدني يرتبط أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية. هذه التأثريات المتنوعة أكدتها العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضا بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل القلق والحزن والآلام النفسية الجسدية تعرف بعد ممارسة التمرينات الرياضية انخفاضا تدريجيا.

أشارت العديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة تؤثر على الصحة النفسية والجسدية، وتساعد في التعامل مع الضغوط الحياتية وتحسن الصحة النفسية، وتؤثر بشكل مباشر على الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالكفاءة والسيطرة وتؤثر على الناقلات العصبية التي تزيد من الشعور بالراحة والحيوية(١٤).

أهمية الرياضة على الصحة النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خالف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول إن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين:

١ -السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.

٢ -أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشترك الآخر(١٥).

(١٤) كاشف زايد وهاشم الكيلاني ومحفوظة الكيلاني، العلاقة بين ممارسة الرياضة وأعراض الاكتئاب ومستوى تقدير الذات، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٣، ص١

(١٥) يحي نوى، جيلاني جليخي، تـــأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانـــب النفسي لدى مرض السكري، الجزائر، ٢٠١٦، ص٢١.

ومن أهم فوائد رياضة على الصحة النفسية ما يلي.

١. عمل الرياضة على تحسين مزاجك:

يعمل النشاط البدني على تحفيز المواد الكيميائية المتواجدة في الدماغ، والتي تجعلك تشعر بالسعادة والاسترخاء.

ممارسة الرياضة مع مجموعة على وجه الخصوص، يوفر لك فرصة للاسترخاء والاندماج من أجل تحسين لياقتك، كما أن لها فوائد اجتماعية من خلال السماح لك بالتواصل مع الزملاء والأصدقاء في بيئة ترفيهية.

٢. الرياضة تعمل على زيادة التركيز:

النشاط البدني المنتظم يساعد في الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسية، خاصة مع التقدم في العمر، وهذا يشمل التفكير النقدي، والتعلم، واستخدام الحكمة.

٣. الرياضة تقلل من الإجهاد والاكتئاب:

ممارسة الرياضة تقلل من مستوى هرمونات التوتر في الجسم، وفي الوقت نفسه تحفز إنتاج مادة تسمى الأندروفين، وهي مادة كيمائية يتم إفرازها من الدماغ عند ممارسة الرياضة.

يساهم الأندروفين بالسيطرة على الحالة النفسية، ويساعد في محاربة القلق، الاكتئاب، والخوف والألم ويؤدي إلى الشعور بالمتعة.

٤. الرياضة تعزز الثقة بالنفس:

ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تعزز الثقة بالنفس وترفع من تقديرك لذاتك، وقدرتك على تحمل الضغط الزائد، كما أنها تساهم في تحسين المظهر الخارجي.

مع القوة المتجددة والطاقة التي تأتي من النشاط البدني، قد تكون أكثر عرضة للنجاح في المهام خارج الملعب.

٥. الرياضة تحسن من عادات النوم:

الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني تعمل على تحسين نوعية وجودة النوم، وذلك من خلال مساعدتك على النوم بشكل أسرع وتعميق فترة نومك.

النوم بشكل أفضل يمكن أن يحسن من التوقعات العقلية الخاصة بك في اليوم التالي، وكذلك في تحسين مزاجك[١٦].

٦. الرياضة تساعد في تكوين جسم صحي:

من فوائد الرياضة الكثيرة والمعروفة، ان الرياضة تساعد في جعل الحسم حيوي، وذو صحة جيدة وقوية ونشيطة.

(١٦) سارة الشلالدة، فوائد رياضية للصحة النفسية، ٢٠١٨، ص١-٢

ممارسة الرياضة يعطي طاقة بدنية عظيمة، ينعكس تأثرها على حياة الشخص اليومية وتحسين الثقة بالنفس.

إن الضغوط النفسية تأتي كما ذكرنا نتيجة العوامل الخارجية والبيئة المحيطة، تسبب الضغوط النفسية للفرد قلقا كثيرا وتشعره بالتوتر والخوق، وتؤثر على شخصيته، وعدم ثقته بنفسه، وتؤثر على الإضرابات النفسية والجسمية، مع ممارسة الرياضة تعمل على تحقيق تكامل للجسم من الناحية الجسمية والروحية والعقلية، وتساعده على التخلص من الضغوط النفسية.

المبحث الثاني: الوضوء وآثاره على الصحة النفسية

الوضوء في حقيقة تشريعه فريضة تسبق الصلاة وهو استعداد لها، فالصلاة لقاء مع الله ولقاء العظيم لابد أن يكون له آدابه العامة التي تتناسب مع عظمته وكمال صفاته.

والوضوء في مظهره طهارة جسم، ولكنه في جوهره اطمئنان نفسي وهذا ما يسير إليه الوضوء في عمق معناه وحقيقة تشريعه بمظهره وجوهره فالله سبحانه يأمر بالوضوء عند كل صلاة فإذا التزم العباد فقد لحقتهم أسرار العبادة بما لها من مطلق الحكمة وكمال العلم.

أما طريقة الوضوء فهي متواترة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ولا يختلف الفقهاء وكلها سنة مطهرة ومجمل هذا كله أن الوضوء بأقوال الأئمة جميعا في تفسير أصولها، وأخذا يستوفي ثلاثة أفعال: إسباغ الماء المسح على الجلد، تدليك الأعضاء.

والوضوء بهذه الكيفية يجزئ عنه الغسل إذا حدث، وقد روى عن عائشة رضي الله عنها قولها: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يتوضأ بعد الغسل" .

والوضوء في ظاهرة نظافة بدن وطهارة أعضاء وهو تحضير للمصلى قبل أن يقف بين يدي ربه متعبدا وداعيا ومناجيا، وهو شرط من شروط صحة الصلاة، هذا هو الوضوء بمفهومه التشريعي الصلاة.

من فوائد الوضوء الوقاية من جميع البلاء الذي قد يصيب الإنسان، لان في الوضوء بما فيه من غسل اليدين والوجه والساعدين، وبما فيه من مضمضة واستنشاق، ومسح على الرأس والأذنين وغسل القدمين، هو محافظة من الإصابة بالرمد والتهابات الجلد، مما يؤثر ذلك على الراحة النفسية للإنسان لصحة جسده، فهو بذلك يستعيد نشاط جسمه وصفاء نفسه دون أي التزام تعبدي والفائدة النفسية في الوضوء بمفهومها العلمي تتحقق باستيفاء الأركان الثلاثة من مسح وتدليك وإسباغ الماء على الأعضاء.

وهذه فائدة الماء في عمومية نفعه يعالج أمراض النفس ومنها الغضب، وهذا هو الوضوء بخصوصية تشريعه يعالج بما فيه من إسباغ الماء، وليس هذا هو الدليل الوحيد في العقيدة عن علاج أمراض النفس بإسباغ الماء، بل إن هناك دليلا دامغا قويا يحقق صدق فائدة الماء في علاج النفوس وما يعتريها من قلق أو هواجس ومخاوف واكتئاب، هذا الدليل من القرآن الكريم نفسه وما أنزله الله سبحانه وتعالى من آيات بينات تصف مخاوف المحاربين في موقعة بدر فقد كانوا ثلاثمائة وثلاثة عشر، عدتهم قليلة وعتادهم أقل، يقابلون ألفاً اكتملت عدتهم وعتادهم وهي بلغة الحروب معركة غير متكافئة.

والمسلمون الأوائل لا يخافون الحرب ولا يهابون القتال، ولكنهم يخافون على الدعوة ويخافون على نبيهم ويخافون الهزيمة، وكان الخوف يداخ لنفوسهم والهواجس تستبد بهم والقلق يؤرقهم فكان دعاؤهم واستغاثتهم وطلب العون من ربهم فعلم الله ما في نفوسهم فقال سبحانه وتعالى: (إذ تستغيثون ربكم فاستجاب لكم أني ممدكم بألف من الملائكة مردفين وما جعله الله إلا بشرى ولتطمئن به قلوبكم وما النصر إلا من عند الله إن الله عزيز حكيم) (الأنفال: ٩-١٠)

ومع هذا التدعيم المادي كان هناك تدعيم آخر تدعيم نفسي ومعنوي تولاه ربنا سبحانه بعلمه وحكمته فقال تعالى: (إذ يغشيكم النعاس آمنة منه وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به ويذهب عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الأقدام) (الأنفال: ١١)

هذا هو التدعيم النفسي بنزول الماء أزال به مخاوفهم وربط على قلوبهم، وثبت أقدامهم، فهدأت نفوسهم واطمأنت بعد القلق والضيق والخوف فكان النصر الذي تناقلته الجزيرة كلها. (١٧)

---

(١٧) قطاع الشؤون الثقافية، الصلاة واسرارها النفسية بالمفاهيم السلوكية المعاصرة، الكويت، ٢٠٠٢، ص٧٣-٧٨.

المبحث الثالث: الصحة النفسية والصلاة

عند أداء الفرد المسلم لعبادة الصلاة فإنه يشعر بالراحة النفسية الإيجابية. فالصلاة راحة للمؤمن حيث بها يناجي ربه وخالقه، فقد أخرج أبو داود في سننه من حديث سالم بن أبي الجعد [١٨] قال: رجل: قال مسعر [١٩] سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (أقم الصلاة أرحنا بها يا بلال) [٢٠].

الصلاة راحة للإنسان، فهي عبادة وتقرب وطاعة لله تعالى، وصيانة ورياضة للجسم، وكذلك تساعد على تحسين الحالة النفسية. فقد أثبتت المشاهدات أن الذين يحافظون على الصلاة لا يعانون من أي نوع من أنواع الاكتئاب، فالصلاة سبب للسعادة والاطمئنان وطرد الهموم والقلق، وهي نور لصاحبها يستقر في قلبه ووجهه، وقد أتعبت الهموم وأثرت في قلوب كثير ممن هجروا الصلاة والمساجد. وأشارت بعض الدراسات إلى أن للصلاة تأثير مباشر على الجهاز العصبي حيث إنها تزيل توتره وتهدّئ ثورته، وتشفي من اضطراباته، بل تعتبر أفضل علاج للأرق الناتج عن الاضطراب العصبي. بالإضافة إلى تعميق الإيمان واليقين بالله تعالى في النفس البشرية [٢١].

أخرج البخاري في صحيحه من حديث أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (**يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلَانَ**) [٢٢].

---

(١٨)سالم بن أبي الجعد الأشجعي الكوفي، ، أخو زياد وعبد الله وعبيد الله وعمران ومسلم، وهو تابعي جليل، روى عن ثوبان وجابر وعبد الله بن عمر، وعبد الله بن عمرو بن العاص، والنعمان بن بشير وغيرهم. وعنه قتادة والأعمش وآخرون، وكان ثقة نبيلاً جليلاً. توفي سنة ١٠٠ هجرية.

(١٩)مسعر عتبة بن أسيد بن جارية بن أسيد بن عبد الله بن سلمة بن عبد الله بن غيرة بن عوف بن تثقيف، وقيل هو عبيد بن أسيد ابن جارية، وهو حليف بني زهر.

(٢٠) أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني، سنن أبي داود، بيروت، دار الكتاب العربي، الأدب، باب: في صلاة العتمة، رقم الحديث (٤٩٨٧)، ج٤، ص٤٥٣

(٢١)علي محمد علي دخيل، الآيات العلمية في القرآن الكريم، دار الهادي، بيروت، لبنان، ٢٠٠٣م، ص١٨٣-١٨٧.

(٢٢)صحيح البخاري، كتاب التهجد، باب عقد الشيطان على قافية الرأس إذا لم يصل بالليل، دار ابن كثير، ١٤١٤هـ/١٩٩٣م، رقم الحديث (١٠٩١)، ص٣٨٤.

أخرج النسائي في سننه من حديث أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (**حُبِّبَ إِلَيَّ النِّسَاءُ وَالطِّيبُ، وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ**) (٢٣). قوله: (**وجعلت قرة عيني في الصلاة**) قال القاضي عياض في مشارق الأنوار: (أكثر الأقوال فيها وهو الأظهر أنها الصلاة الشرعية المعهودة لما فيها من المناجاة وكشف المعارف وشرح الصدور، أن الصلاة هي قرة عيون المحبين، وبها وعندها الراحة، ولا يجدون الأنس والطمأنينة والسكينة إلا فيها حيث الخشوع والخضوع والتذلل لله والانكسار بين يديه، وقال السيوطي في الحاوي للفتاوى: بعبارة أبلغ مما عبر به في أمر الدنيا على مجرد التحبيب وقال في أمر الدين جعلت قرة عيني في الصلاة فإن قرة العين من التعظيم في المحبة ما لا يخفى (٢٤).

فالصلاة تساعد الفرد المسلم في القضاء على الاكتئاب والتوتر والتخلص من العزلة الاجتماعية. فالمواظبة على الصلوات تساعد في الوقاية من خطورة الرهاب الاجتماعي أو القلق المصاحب للمواقف الاجتماعية عن طريق المشاركة الاجتماعية الفعالة (٢٥).

إن ممارسة الصلاة في اليوم خمس مرات يمدنا بالطاقة النفسية والجسدية، فالصلاة تعتبر شفاء للمرضى المصابين بالاكتئاب، حيث كان الأطباء يجعلون الصلاة علاج نفسي للمرضى المصابين بالاكتئاب والقلق النفسي من خلال إسباغ الوضوء والإطالة في السجود والركوع، كما أن الخشوع في الصلاة يساعد على التقليل من التوتر وتخفيف القلق والإرهاق والصداع، لان بالخشوع يكون الذهن صاف وغير متشتت بأعمال أخرى وبذلك يستطيع الإنسان الشعور بالراحة.

يقول الدكتور حسام الراوي: «وما أسلوب الاسترخاء الذي يصفه الأطباء اليوم علاجا لحالات التوتر العصبي سوى نمط متواضع من أنماط الراحة عمومًا، ولن يحقق للإنسان ما يمكن أن تحققه الصلاة. وتعتبر مناجاة العبد لخالقه أرقى مراتب الاسترخاء، فإذا ما واظب المرء على استجماع فكره أثناء الصلاة واكتمل خشوعه يكون قد أطفأ شعلة التوتر والقلق المتأجّجة في كيانه»، من هذا التعليق نرى أن الأطباء يقدمون الصلاة كوصفه للاسترخاء النفسي والهدوء، لان الصلاة تبعد الإنسان

---

(٢٣) أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي النسائي، المجتبى من السنن، السنن الصغرى للنسائي، كتاب عشرة النساء، باب: حب النساء، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة، الناشر: مكتب المطبوعات الإسلامية، حلب، ١٤٠٦ه/١٩٨٦م، رقم الحديث (٣٩٤٠)، ج٧، ص٦١، قال الألباني: حديث صحيح.

(٢٤) عبد المجيد بن صالح المنصور، وقفه إيمانية مع حديث: "وجعلت قرة عيني في الصلاة، معنى الحديث ورأي أهل العلم فيه، نوافذ، الأحد ٠١ شوال ١٤٣٠هـ الموافق سبتمبر ٢٠-٦- ٢٠٠٩م.

(٢٥) شادية التل، الدور الوقائي والعلاجي للرياضة الروحانية من انحراف الشخصية، دار الكتاب الثقافي، اربد، ٢٠١٥، ص٦٢٢-٦٢٥.

عن كل ما يشغل باله من أمور الدنيا ومشاغلها وهمومها ويقف بين يدي الله الكريم المعطي.

نرى أن الصلاة أفضل علاج نفسي وجسدي فهي أيضا تقي الجسم من المصائب والأمراض، فحركات الصلاة تزيد من حركة الدم وتنشط الخلايا وتساعد الدم في الوصول الى المخ الذي يعمل على زيادة نسبة الأكسجين وبالتالي يؤثر على المزاج بشكل إيجابي.

المبحث الرابع: الصحة النفسية والزكاة

عند أداء الفرد المسلم لعبادة الزكاة فإنه يشعر بالراحة النفسية الإيجابية، مثل انشراح الصدر والسعادة النفسية، وإنّ بذل المسلم للمال يوجب أن يكون الإنسان محبوباً بحسب ما يبذل من النفع لإخوانه، وبذلك يشعر المسلم بلذة الطاعة وأثرها في نفسه، كما أن الزكاة تستوجب الرحمة والعطف على إخوانه المعدمين، والراحمون يرحمهم الله. ففي الزكاة تطهيراً لأخلاق باذلها من البخل والشح قال تعالى: **﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾**[التوبة: ١٠٣]. يبين ابن عاشور في كتابة التحرير والتنوير أن التاء في تطهرهم تحتمل أن تكون تاء الخطاب نظرا لقوله: خذ، وأن تكون تاء الغائبة عائدة إلى الصدقة. وأيا كان فالآية دالة على أن الصدقة تطهر وتزكي. والتزكية: جعل الشيء زكيا، أي كثير الخيرات. فقوله: تطهرهم إشارة إلى مقام التخلية عن السيئات. وقوله: تزكيهم إشارة إلى مقام التحلية بالفضائل والحسنات. ولا جرم أن التخلية مقدمة على التحلية. فالمعنى أن هذه الصدقة كفارة لذنوبهم ومجلبة للثواب العظيم. والصلاة عليهم تعني الدعاء لهم. وجملة: إن صلاتك سكن لهم تعليل للأمر بالصلاة عليهم بأن دعاءه سكن لهم، أي سبب سكن لهم، أي خير. فإطلاق السكن على هذا الدعاء مجاز مرسل. والسكن: بفتحتين ما يسكن إليه، أي يطمأن إليه ويرتاح به. وهو مشتق من السكون بالمعنى المجازي، وهو سكون النفس، أي سلامتها من الخوف ونحوه، لأن الخوف يوجب كثرة الحذر واضطراب الرأي فتكون النفس كأنها غير مستقرة، ولذلك سمي ذلك قلقا لأن القلق كثرة التحرك(٢٦). وقال تعالى: **﴿وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا﴾**[الأنعام: ٩٦].

للزكاة أثر عميق في تربية نفس المسلم تربية روحية وأخلاقية، فاقتطاع جزء من أمواله إرضاءً لله تعالى يعوده على طاعة الله ورسوله. فهي عبادة مالية تقرب المسلم من الله وتعوده على الامتثال لأوامره. كما أن الله تعالى خص فئة دون الأخرى بالأموال، فالكثير من الرياضيين واللاعبين واخص هنا المسلمين منهم يحصلون على دخلا ماليا

(٢٦) ابن عاشور، التحرير والتنوير، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٩٩٤، ج١٢، ص٢٣-٢٤.

مرتفعا من خلال التعاقد مع الاتحادات والأندية المحلية والعربية والعالمية من أجل اللعب في صفوف هذه الأندية، كما أشرت سابقا أو ما يسمى في عصرنا الحالي الاحتراف الرياضي مما يتسنى لهذه الفئة أن تشكر الله تعالى على نعمه بإيتاء الفقراء حقهم في مال الله نيابة عنه. فهي تطهره من الحب الزائد للمال، والبخل، وتعوده على العطاء والبذل في سبيل الله، ومع شعور الفقير باهتمام المجتمع به ومساندته له، فإن شعور الحقد والحسد والغل يتلاشى ويحل محله الإيمان والرحمة والحب والإخاء (٢٧).

فوائد الزكاة على الصحة النفسية

الزكاة تدريب عملي

- إنّ عملية العطاء وإخراج المال عملية نفسية من الدرجة الأولى، فدافع العطاء ينمو مع شخصية الإنسان يومًا بعد يوم، ويتوقف هذا الدافع على ما يكتسبه الإنسان إبّان حياته من الأهل والبيئة المحيطة به. وثبت أنّ البخيل أناني توقّف رُشْدُه المالي في أيام حياته الأولى، وثبت كذلك أنّ البخلاء يعيشون مع الخوف والقلق وأنّهم مكروهون لانفصالهم عن المجتمع وعدم تعاونهم معه. أمّا هؤلاء الكرماء الذين وصلوا إلى رشدهم المالي سريعًا وعاشوا مع الآخرين في تكافل ومحبّة فهم السعداء الذين هجرهم القلق والاكتئاب.
- والزكاة تؤدي إلى إحداث تغيّرات نفسية هامة في نفوس البشر، حيث تعمل على إزالة التوترات والضغوطات وتقضي على ضَعفهم، وهي في الوقت نفسه تعمل على شفائهم من الأمراض الجسدية والنفسية.

الزكاة تطهير للنفس وتزكية:

- الزكاة تقي نفس صاحبها من الأنانية وحب التملّك، وتحميه من مشاعر الإثم والذنب على ما قد يكون من المعاصي أو الأخطاء؛ فمشاعر الإثم والذنب هي من الأسباب التي تقود إلى الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية. كما أنها تجلي قلوب المتصدَّق عليهم من الأحقاد والحسد والضغائن.
- وقد قال القرآن عن الصدقة، سواء كانت مفروضة أو تطوعًا، إنّها تُطهّر النفس وتزكّيها: (خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا) [التوبة: ١٠٣]. فالزكاة تطهّر النفس من دنس الأثَرَة والقسوة على الفقراء، وتطهّرها من غرائز البخل والشُّح الذي قال تعالى في حقه: (وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) [الحشر: ٩]،

(٢٧) سعدات جبر، أثر الزكاة على الصحة النفسية، المؤتمر العلمي السنوي، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، ٢٠١١م، ص١٤.

وهي تُزكّي النفس «أي تُنمّيها وترفعها بالخيرات والبركات الخُلُقية والعملية، حتى تكون بها أهلًا للسعادة الدنيوية والأخروية».

- الزكاة تنزع الحقد والكراهية من صدر صاحبها.

الزكاة تكافل اجتماعي:

- ومن الناحية النفسية، فإنّ تلقّي الفقراء العَوْن من الأثرياء يمنع تفشّي الشعور بالحقد والحسد والغَيْرة والنقمة والسُّخط على الأثرياء بين الفقراء. وبذلك تحمي الزكاة المجتمع من الصراع الطبقي، ومن تفكّك المجتمع، ومن انتشار الفردية والأنانية. ونشير إلى أنّ قدرة الفرد على حُبّ الناس وإسداء الخير إليهم والعمل على إسعادهم يُقوّي فيه الشعور بالانتماء الاجتماعي، ويُشعره بدوره الفعّال المفيد في المجتمع، مما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه، وهو أمر له أهمية كبيرة في صحة الإنسان النفسية.
- عندما تدفع الزكاة للأشخاص الذين يستحقونها فإنها بذلك تقي من الغيرة والحقد بين الناس

الزكاة نضوج وسعادة:

- انّ الزكاة تعمل على خَلْق رابطة قوية بين المنفِق والمنفَق عليه، مما يمنح العبد الرضا عن نفسه وعن ماله بتقديمه المساعدة والمعونة للمحتاجين، وبهذا يكون قد أدخل سرورًا على قلوب المحتاجين وسرورًا ناله برضاه عن نفسه وسرورًا أعظم ناله برضا الله عزّ وجلّ، ومن هنا يكون قد نال من الحديث النبوي الشريف المفهوم الأسمى الذي ورد في هدي المصطفى - صلى الله عليه وسلم -: «أَحَبّ الأعمال إلى الله عزّ وجلّ سرور تُدخله على مسلم: أو تكشف عنه كُربة أو تقضي عنه دَيْنًا تطرد عنه جوعًا» رواه ابن أبي الدنيا وبسند حسن.

إن الشعور بالسعادة يحسن من صحة الإنسان النفسية والجسدية، فالسعادة تنتج عن طريق التودد والعطف والتصدق وأداء الزكاة.

فالشعور بالسعادة يعمل على إفراز هرمونات تساعد على تنشيط الدورة الدموية وزيادة نسبة الأكسجين، تقلل من تصلب الشرايين والإصابة بأمراض القلب، يقول د. هارفي رزان اختصاصي أمراض القلب: «حينما نحب ونتصدق فإن الشعور بالسعادة يؤدي إلى إفراز مواد من شأنها مقاومة المرض النفسي والعصبي والعضوي، كما تساعد في علاج بعض الأمراض الجسمية التي تصيب الإنسان». كما يحسن من الحالة النفسية لمؤدي ركن الزكاة ويقيهم من الأمراض التي قد تصيبهم او يعمل على علاج الأمراض وتحسين الحالة بشكل كبير.

من الأمراض الجسدية التي تكون لها علاقة بالصحة النفسية والجسدية والتي تعمل الزكاة على التخفيف منها أو علاجها بشكل نهائي:

- ضغط الدم
- صداع
- التهاب المفاصل والقولون
- أمراض جلدية

المبحث الخامس: الصحة النفسية والصيام

يشعر الفرد المسلم عند أداء عبادة الصيام بالراحة النفسية الإيجابية، فالصيام من أقوى الأسباب لتفعيل الرقابة الذاتية فهو يحفز عامل التقوى في القلوب، وكفِّ الجوارح عن المحرَّمات، فالصيام سر بين العبد وربه. ففيه تعليم على الصبر وكبح جماح النفس. إن الصيام يعوّد المسلم على الصبر والتحمل والجلد، لأنه يحمله على ترك محبوباته وشهواته، ومتى كان الإنسان صابراً فقد جنى الخير الكثير، قال تعالى: ﴿**إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ**﴾[الزمر: ١٠]. والصيام يساعد المسلم على التغلُّب على نفسه الأمَّارة بالسوء.

إن الصيام يضعف مجاري الشيطان، وبالتالي يضعف تسلطه على المسلم، ويبحث عن مركب سهل يحقق من خلاله أهدافه ومآربه، ومتى أطلق المسلم لشهواته العنان، تمكن الشيطان منه وأخذ بيده لما يريد به من الضلال والحرمان من الخير، فالصيام صحة روحية معنوية لضعف تسلط الشيطان، والزيادة في الإيمان. وقد جاء في كتاب "منهاج العارفين" للإمام الغزالي عن الصَّوم: فإنَّ الصَّوم فناءُ مرادِ النفس، وفيه صفاء القلب، وضماره الجوارح، والتنبيه على الإحسان إلى الفقراء، والالتجاء إلى الله، والشكر على ما تفضل به من النِّعم وتخفيف الحساب.

فالصيام رياضة نفسية يدرب النفس رياضيا على تحمل العطش والجوع ويساعد في ترويضها ويرقق القلب، ويجعله يتعلق بالله ويديم ذكره وشكره، فالذي يحرم من الطعام والشراب من طلوع الفجر إلى غروب الشمس يتذكر كم حرم من هذه النعمة مخلوق ليس يوما فحسب، بل أياما متوالية. فالصيام يعين المسلم على الإحسان للفقراء والمساكين وأصحاب الحاجات؛ فالصائم إذا جاع أحس بحاجة الجائعين، وإذا عطش أحس بالظامئين، فيحفزه ذلك على الإحسان إليهم والشفقة عليهم، والسعي في سد جُوْعهم وظمأهم، فتجده مبادرًا إلى سد جوعتهم، وقضاء حاجتهم، وإدخال السرور والفرح عليهم. كما إن الصيام يكبح الشهوة بكل دواعيه، فإنتاج الهرمون الجنسي يكاد يكون معدوماً أثناء الصوم، ولذلك نجد أن للصيام تأثير كبير على استقرار الحالة

الجنسية وتجنب الكثير من المشاكل الذي ينتج عن امتلاء المعدة وقلّة الخشوع، وإذا علمنا بأن الصوم يؤثر إيجابياً على استقرار الحالة النفسية وعلمنا بأن الحالة الجنسية تابعة بشكل كبير للحالة النفسية، فإن الصوم يعني استقرار الحالة الجنسية وتخفيض أثرها للحدود الدنيا (٢٨).

والصيام له تأثير إيجابي على الصحة الجسدية والنفسية، وفيه يصل الإنسان إلى مرحلة الرقي من كمال الروح ويزيد من التأمل ويدعو الى التركيز والتمسك، فهو يجعل من الشخصية إنسانا متماسكا صبورا، فهو عبارة عن تجربة روحية تبين للإنسان قدرته عن التخلي عن الطعام وتخفي الشوق له مما يؤدي الى نزع الخوف والقلق، وبذلك يساعد على تفتح الذهن.

قام باحثون بتطبيق نظام الصوم ودراسة تأثيراته الصحية والنفسية فكانت النتائج كالتالي: لاحظوا انخفاض في ضغط الدوم وذلك لانخفاض مستوى الجلوكوز وانخفاض في نسبة الدهون بالجسم الذي يؤدي إلى تقليل الوزن، حيث إن كثير من الأشخاص يقومون باتباع الصوم كنظام صحي لتقليل الوزن. وأيضا بينت الدراسة ان الصيام عمل على تعزيز الشعور بالسعادة والعاطفية والصحة.

ان الجدوى من الصيام في الصحة البدنية والجسمية فلها مردودات إيجابية كثيرة تشمل كل أبعاد الحياة الإنسانية، بحيث أنها تدخل في كل خلية من خلايا الجسم، وتشمل كل ذرة فيه، كما أنها تلج في عملية بناء الروح والنفس وترويضها والسير بها نحو الكمال، وما تقي منه على صعيد الصحة البدنية والجسدية أمور يمكن اجمالها بما يلي: (٢٩)

١. التوازن في وزن الجسم
٢. الوقاية من جميع الأورام وإزالة السموم من الجسم.
٣. الحماية والوقاية من السكر بتنظيف الكبد وتجديده من جميع الشوائب أثناء عملية تفريغ السكر من الكبد. إذ يقوم بعملية خفض نسبة السكر في الدم إلى أدنى معدلاتها، ويتم ذلك من خلال إعطاء البنكرياس فرصة للراحة، لأن البنكرياس يفرز الأنسولين الذي يحوّل السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة، وعندما يريد الطعام عن كمية الأنسولين المفرزة يصاب البنكرياس بالإرهاق ويعجز عن القيام بوظيفته، فيتراكم السكر في الدم وتزيد معدلاته بالتدريج حتى يظهر مرض السكر، وللوقاية من هذا المرض أقيمت دورة للعلاج تتبع نظام حمية وتوقف عن تناول

---

(٢٨)صلاح الدين سلطان، الصيام مدرسة التغيير للنفس والأسرة والمجتمع والأمة، ٢٠٠٧، www.nusrah.com/ar/articles/4360.article.htm.
(٢٩) د. سعيد غني نوري، الصيام والصحة النفسية والبدينة، العراق، ٢٠١٩، ص٢-٣

الطعام باتباع نظام الصيام لفترة تزيد على عشر ساعات، وتقل عن عشرين كل حسب حالته. ثم يتناول المريض وجبات خفيفة، وذلك لمدة متوالية لا تقل عن ثلاثة أسابيع، وقد حقق هذا الأسلوب في المعالجة نتائج مهمة في علاج مرض السكر ودون الاستعانة أو استخدام أية عقاقير كيميائية واعتقد ان شهر الصيام كفيل بكل هذه التحولات الفسيولوجية.

٤. علاج الأمراض الجلدية بزيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض المعدية الجرثومية.

٥. الوقاية من داء النقرس.

٦. الحماية من جلطة القلب بسبب نقصان الدهون في الجسم ما يؤدي ت إلى نقص مادة "الكوليسترول" .

٧. علاج لآلام المفاصل إذ يخلص الجسم من النفايات والمواد السامة وعلاج الالتهابات.

٨. مفيد لمرضى ارتفاع ضغط الدم

٩. يعزز الجهاز المناعي وتحسين قدرات الخلايا المناعية

١٠. يساعد على التغلب على مشكلات الإدمان.

١١. يعمل الصيام وخصوصا في شهر رمضان المبارك على تعزيز وتحسن الروابط الأسرية نتيجة لتجمعات العائلات.

١٢. إن صيام شهر رمضان فرصه نستغلها لتحسين العلاقة مع الله، فبذلك يزيد الرضا عن النفس وزيادة تقدير الإنسان لنفسه

المبحث السادس: الصحة النفسية والحج

عند أداء الفرد المسلم لعبادة الحج فإنه يشعر بالراحة النفسية الإيجابية، ففي الحج إعادة لتأهيل النفس البشرية، ووسيلة فعالة لإعادة بناء النفس البشرية الأمارة بالسوء وتجديدها والتي لا تنفك عن فعل المعاصي، فالحج يفتح صفحة بيضاء نقية في حياة المسلم. أخرج البخاري في صحيحه من حديث أبي هريرة ﷺ، قال: سمعت النبي ﷺ يقول: (مَنْ حَجَّ لِلَّهِ فَلَمْ يَرْفُثْ، وَلَمْ يَفْسُقْ، رَجَعَ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ) [٣٠].

ففي الحج طاقة روحية وطريق إلى السعادة، إن زيارة المسلم للبيت الحرام ومسجد رسول الله ﷺ، ولمنازل الوحي وأماكن البطولات الإسلامية تمد المسلم بطاقة روحية عظيمة تزيل عنه كروب الحياة وهمومها وتغمره بشعور عظيم من الأمن والطمأنينة والسعادة، والمؤمن في تلهف دائم لزيارة بيت الله ومسجد رسوله، وتجد في داخل كل

(٣٠) صحيح البخاري، كتاب الحج، باب: فضل الحج المبرور، رقم الحديث (١٥٢١)، ج٢، ص١٣٣.

مؤمن حنيناً لهذا البيت العتيق، ورحلة الحج هي تحقيق لهذا الحلم أو الطموح، ولذلك فإنه يعطي المؤمن سعادة كبرى لا يمكن أن يشعر بها غيره (٣١).

إن رحلة الحج تربي المسلم، بما فيها من متاعب وصعاب وإجهاد، فضيلة الصبر وتمرنه على تحمل كل المضايقات وكيفية الاعتماد على نفسه لحل مشكلاته، فضلا عن ضبط نفسه وسلوكياته وصرفه عن الانفعالات المرفوضة بما فيها من عصبية وسباب. وهنالك عادات نادراً ما نلتفت إليها، مثل الجدال، فهذه العادة السيئة كثيراً ما تورث الخصام مع الآخرين وتسبب ضياع الوقت والجهد، إلا المجادلة بالتي هي أحسن، وهذه قليلة في عصرنا هذا. ومن أسس الحج الصحيح تجنب الجدال والمناقشات العقيمة. إذن الحج هو تمرين على رياضة الامتناع عن الجدال ومعاملة الناس بالحسنى، يقول تعالى: **﴿الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ﴾**[البقرة: ١٥٧]. ولوتأملنا نصائح علماء البرمجة اللغوية العصبية نجدهم يؤكدون على ضرورة تمرين النفس على قلة الجدال، فهذا هو الدكتور ريتشارد كارلسون يقول: "لا تجادل فإن الجدال يسبب الخصام مع الآخرين" . وهذا يدل على أن النتائج التي يحصل عليها علماء الغرب اليوم هي ذاتها التي وجّهنا الإسلام إليها. ففي أداء فريضة الحج تحقيق للصفاء النفسي والتوازن المزاج إذ يؤكد د. أحمد عكاشة استشاري علم النفس أن أفضل ما يعود به الحاج من رحلته المباركة هو حالة الصفاء النفسي والتوازن المزاجي التي سيطرت عليه خلال رحلته منذ خروجه من بيته وحتى عودته، فالإنسان في هذه الرحلة يتخلص من كل همومه ومشكلاته ومشاغله حتى إن كان هذا التخلص مؤقتا خلال الرحلة فقط، وهذا يساعد الإنسان على أن يعيش حالة نادرة من الصفاء والراحة النفسية تريحه من كثير من الهموم والمتاعب النفسية التي تسببها ضغوط الحياة المستمرة (٣٢).

فالحج هو جهاد للنفس يجتهد فيه الإنسان أن يهذب نفسه، فعَنْ الحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ - رضي الله عنهما- قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَبِيِّ ﷺ، فَقَالَ: إِنِّي جَبَانٌ، وَإِنِّي ضَعِيفٌ؟ فَقَالَ: هَلُمَّ إِلَى جِهَادٍ لاَ شَوْكَةَ فِيهِ، الحَجُّ (٣٣). إذ يبين لنا د. محمد راتب النابلسي في شرح هذا الحديث، أن الحج بشكل أو بآخر نوع من الجهاد، فيه مشقة، فيه تحمل للمتاعب، فيه

(٣١) فوائد الحج الصحية والنفسية والاجتماعية، www.alnafsy.com.

(٣٢) منصور نزال عبد العزيز الحمدون، الرياضة والصحة البدنية من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية، المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية، ٢٠١٥، ص٣١

(٣٣) الجامع الصغير وزيادته، مرجع سابق، أول الباب، حديث رقم (١٣٠٠)، ج١، ص١٣٠٠؛ قال الشيخ الألباني: صحيح انظر: حديث رقم (٧٠٤٤) في صحيح الجامع.

إنفاق مال، فيه حر، فيه ازدحام، فيه انتظار، ساعات وأيام طويلة، إذاً الحج تدريب على بذل الجهد، وتدريب على الإرادة القوية، وتدريب على تحمل المشاق في سبيل الله [٣٤].

من المنافع النفسية، انشراح الصدر وطمأنينة القلب عندما يرى الإنسان البيت الحرام، عندما يرى المسلمين من كل أنحاء العالم، عندما يرى هذا الموسم العظيم، لكن على الإنسان أن يجعل غايته إرضاء الله سبحانه وتعالى، ثم هذه المكاسب تأتي تبعا، مثل الذي يريد أن يتاجر في الحج، فلا مانع أن يقصد الراحة النفسية والمتعة الروحية، وليس هذا ممنوعا، لكن هذا يكون مع قضية الامتثال لله سبحانه وتعالى، وابتغاء مرضاته، حتى يتحقق التعبد لله جل جلاله. أي أن الامتثال والتعبد غاية للحج، والسكينة والراحة النفسية ثمرة له.

النتائج والتوصيات

أولا: النتائج

وما يمكن استخلاصه في النهاية إن للصحة النفسية أهمية كبرى في حياة الإنسان، فهي تساعده على التوافق السليم والناجح في شتى مجالات الحياة، وبالتالي إذا توافق الفرد مع ذاته ومجتمعه سيعود بالإيجاب على أداء عمله أداء جيدا وسيثمر إنتاجا أوفر مما يساعد المؤسسة على الرقي والتطور.

ونرى أيضا أن الانخراط وممارسة النشاطات الدينية والرياضية بشكل منتظم ومستمر يؤدي إلى زيادة مستوى الصحة النفسية والمشاعر الإيجابية ويخفض من مستوى المشاعر السلبية ويزيد من مستوى تقدير الذات.

ثانيا: التوصيات

يمكن أن يتحقق تعزيز الصحة النفسية بالتدخلات الاجتماعية والصحية العمومية الفعالة.

وتتضمن ما يلي:

١. إعطاء موضوع الأمراض النفسية اهتماما أكبر، لا يقل عن الاهتمام بالأمراض العضوية، بحيث تكون هناك مستشفيات خاصة بذلك، إضافة إلى وجود شعب متخصصة في كل مستشفى أو عيادة صحية، مع توفير الكوادر الطبية اللازمة.

(٣٤) محمد راتب النابلسي، أحاديث متفرقة عن الحج، شرح الحديث الشريف، الدرس (٣٣-١٢٧)، ١٩٩٩/٦/١٦م، (http://www.nabulsi.com/blue/ar/art.php?art=9899&id=104&sid=111&ssid=779&sssid=783

٢. الاهتمام بالتوسع في إنشاء مراكز الرعاية والإرشاد النفسي في مراكز المدن، وكذلك المجموعات الجوالة في النواحي والأرياف، مهمتها تقديم الإرشاد والوقاية والعلاج من الأمراض النفسية، وبناء الشخصية السليمة.

٣. اهتمام الجامعات بدراسة الجوانب النفسية، من خلال المشاريع البحثية ورسائل وأطارح الدراسات العليا، والتوسع في فروع الصحة النفسية في كليات الطب.

٤. التدخلات في الطفولة مبكرا (مثل الزيارات المنزلية للأمهات الحوامل، والتدخلات النفسية قبل المدرسة، والجمع بين التدخلات التغذوية والنفسية عند السكان المحرومين).

٥. تشجيع النشاطات في مجال الصحة النفسية

٦. التمكين الاقتصادي والاجتماعي للنساء (مثل تحسين الفرص التعليمية، ومشاريع القروض الصغيرة).

٧. نشاطات تعزيز الصحة النفسية في المدارس (مثل برامج دعم التغيير الإيكولوجي في المدارس والمدارس المصادقة للطفولة).

٨. تدخلات الصحة النفسية في أماكن العمل (مثل برامج الوقاية من الكرب والإجهاد).

٩. زيادة الوعي لمفهوم الصحة النفسية وضرورة الاهتمام بها.

- **المصادر والمراجع:**

- مصطفى، إبراهيم، أحمد الزيات، حامد عبد القادر، محمد النجار. مجمع اللغة العربية بالقاهرة، المعجم الوسيط. الناشر: دار الدعوة، باب الصاد، ج١.
- الدايل، عبد العزيز (٢٠١٧). الأجهزة الرياضة المنزلية لتطوير الصحة واللياقة البدنية. السلسلة الثقافية للاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة للجميع، العدد ٣٠،
- مصطفى، إبراهيم(وآخرون). (د. ت). المعجم الوسيط. المكتبة الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع.
- علوش، أحمد أحمد(٢٠٠٥م). الدعوة الإسلامية أصولها ووسائلها. القاهرة: مؤسسة الرسالة.
- منظمة الصحة العالمية(٢٠٠٥م). تعزيز الصحة النفسية المفاهيم والبيانات المستجدة والممارسة. القاهرة.
- نصيرة بن الشيخ، صفية بالزين (٢٠١٤م). الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون. الجزائر.

- كاشف زايد وهاشم الكيلاني ومحفوظة الكيلاني(٢٠١٣م). العلاقة بين ممارسة الرياضة وأعراض الاكتئاب ومستوى تقدير الذات. المملكة العربية السعودية.
- يحي نوى، جيلاني جليخي، تـأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الجانب النفسي لدى مرض السكري، الجزائر، ٢٠١٦.
- سارة الشلالدة (٢٠١٨م). فوائد الرياضية للصحة النفسية.
- أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني، سنن أبي داود. بيروت: دار الكتاب العربي.
- علي محمد علي دخيل(٢٠٠٣م). الآيات العلمية في القرآن الكريم. بيروت: دار الهادي.
- عبد المجيد بن صالح المنصور(٢٠٠٩م). وقفه إيمانية مع حديث: ""وجعلت قرة عيني في الصلاة. معنى الحديث ورأي أهل العلم فيه، نوافذ، الأحد ٠١ شوال ١٤٣٠هـ الموافق سبتمبر ٢٠-٦- ٢٠٠٩م.
- التلشادية(٢٠١٥م). الدور الوقائي والعلاجي للرياضة الروحانية من انحراف الشخصية. الأردن: دار الكتاب الثقافي.
- ابن عاشور(١٩٩٤م). التحرير والتنوير. بيروت: دار الكتب العلمية.
- سعدات جبر(٢٠١١م). أثر الزكاة على الصحة النفسية، المؤتمر العلمي السنوي. فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.
- نزيه عباس محيميد(٢٠٠٨م). دراسة إحصائية للعوامل المؤثرة على الصحة النفسية للفرد في الجامعة المستنصرية. مجلة الإدارة والاقتصاد.
- د. سعيد غني نوري(٢٠١٩م). الصيام والصحة النفسية والبدينة. العراق.
- منصور نزال عبد العزيز الحمدون(٢٠١٥م). الرياضة والصحة البدنية من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية. الأردن: المجلة الأردنية في الدراسات الإسلامية.

المراجع من شبكات الإنترنيت:

منشورة على موقع الجامعة الإسلامية: غزة. فلسطين. http: //site. iugaza. edu. ps/aabadsah/files/2010/02/ أسس الصحة النفسية من منظور إسلامي. Pdf

صلاح الدين سلطان، الصيام مدرسة التغيير للنفس والأسرة والمجتمع والأمة، ٢٠٠٧، www. nusrah. com/ar/articles/4360. article. htm

فوائد الحج الصحية والنفسية والاجتماعية، www. alnafsy. com.

محمد راتب النابلسي، أحاديث متفرقة عن الحج، شرح الحديث الشريف، الدرس (٣٣-١٢٧)، ١٦/٦/١٩٩٩م، (http: //

المراجع باللغة الإنجليزية:

Caplan M، Social competence promotion with inner-city and suburban young adolescents: effects on social adjustment and alcohol use. Journal of Consulting and Clinical Psychology، 1992، P: 56-63.

Chowdhury A، Bhuiya A. Do poverty alleviation programs reduce inequities in health? The Bangladesh experiences، Oxford، 2001، P: 312-332

WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment position paper from the World Health، 1995، P41:

Windsor R. The dissemination of smoking cessation methods for pregnant women، American Journal of Public Health، 1993، p: 173-178.

(www. nabulsi. com/blue/ar/art. php?art=9899&id=104&sid=111&ssid=779&sssid=783.